pool mate hr

Mode d’emploi

v1.00

swimovate

Table des matières

Avertissement : il est conseillé de consulter votre médecin avant de commencer ou modifier une séance.
Ce produit contient une pile au lithium-ion non remplaçable.
Pour tout support ou informations, merci de nous contacter par mail à l'adresse sav@poolmate.fr

Introduction 2
Vue d'ensemble 3
Configuration 4
Réglage de l'heure 6
Réglage de l'alarme 6
Alarme vibration 7
Ceinture cardio-fréquencemètre 8
Natation 9
Séances de natation 10
Visualisation des séances 11
Historique 12
Supprimer l'historique 13
Chrono 13
Installation du logiciel 15
Recharger la batterie 15
Configuration du logiciel 16
Etat de la station d'accueil 17
Transfert des données 17
Présentation du logiciel 18
Calendrier 19
Graphiques 20
Données par longueur 22
Visualisation des données 23
Ajouter et supprimer des données 25
Edition des séances 26
Mise-à-jour du firmware 26
Rapports 26
FAQS 27
Entretien 29
Garantie 29
Certification 29

Introduction

Défilement des fonctions principales

Mode

Up

Ajustement des paramètres.

Start

Appui court - Démarrer
Appui long (2 sec) - Arrêter/sortir du mode en cours

Down

Appui long - éclairage de l 'écran

Contenu de la boîte
Montre PoolMateHr
Station d 'accueil USB
Ceinture cardio-fréquencemètre
Manuel utilisateur

Notes importantes:

1. La PoolmateHr a été développée pour l a nage en piscine. Elle n 'est pas conçue pour une utilisation en eau libre.

2. La PoolMateHr ne détecte que les nages standards à savoir le crawl, la brasse, le dos et le papillon. Elle doit être mise sous pause en cas de séance d 'entraînements spécifiques comme des longueurs battement de jambes.

3. Le changement de type de nage doit se faire uniquement lors du changement de direction sous risque d 'une imprécision lors du comptage automatique du nombre de longueurs.

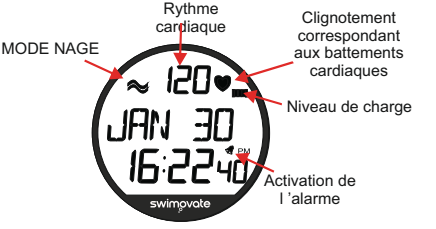
4. Le nombre de mouvements détectés correspond au nombre de mouvements de la main à laquelle est portée la PoolmateHr. Notez que le nombre de mouvements pour la brasse et le papillon est le double de celui du crawl ou du dos crawlé.

5. Comme c'est le cas pour la plupart des montres conçues pour le sport, les boutons ne doivent pas être manipulés sous l 'eau. Assurez-vous que la montre soit hors de l 'eau avant de les manipuler. Il est fortement déconseillé de plonger avec la montre afin d 'éviter toute surpression pouvant l 'endommager.

6. Le capteur cardio est conçu pour fonctionner aussi bien dans que hors de l 'eau. Evitez d 'utiliser la PoolmateHr près d 'appareils électriques émettant des champs magnétiques sous peine d 'imprécision du capteur.

Vue d’ensemble

Avant la première utilisation de la PoolMateHr, assurez qu ’elle soit chargée. Pour cela, installez le logiciel comme expliqué plus loin, lancez l ’application, connectez la station d ’accueil à votre ordinateur et placez la montre sur la station d ’accueil comme indiqué page 15. Laissez la montre en charge pendant 3 heures.



Naviguez entre les différents modes en appuyant sur **Mode.**

MODE NAGE pour l ’utilisation en piscine

MODE CHRONO, pour l ’utilisation du chrono

Visualisation de l ’historique des séances

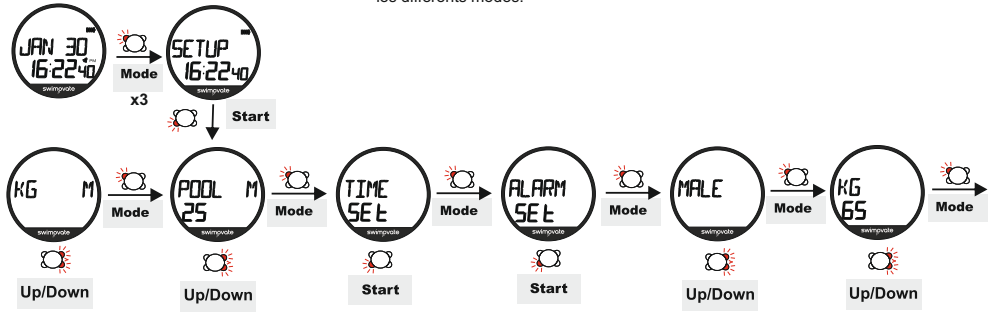
SETUP modification de la configuration

Maintenir **Start**

Pour quitter à tout moment, appuyer sur le bouton Start pendant 2 secondes

Configuration

Appuyer 3 fois sur Mode puis sur Start pour rentrer dans le mode Configuration. Chaque appui sur Mode permet ensuite de faire défiler les différents modes.



Type d 'unité
Kg/M : unités métriques
Y/lb : unités anglaises

Longueur de la piscine

Configuration de l'heure

Configuration de l 'alarme

Sexe du nageur

Poids du nageur

Up/Down

Age du nageur

Up

to change

Côté où est portée la montre
LEFT : gauche
RIGHT : droite

Up

to change

Activation du rythme cardiaque (si activé, le port de la ceinture cardio n 'est pas obligatoire mais indique que la montre va chercher à détecter sa présence)

Start

Activation de l'alarme vibration

Contraste de l 'écran.
1 indique un contraste bas

Numéro du nageur (*)

Effacement de l'historique

Maintenir **Start**

Pour quitter à tout moment, appuyer sur le bouton Start pendant 2 secondes

***Numéro du nageur:** La PoolMateHr a été conçue pour gérer jusque 3 nageurs pouvant partager une même montre. De cette façon, plusieurs personnes peuvent utiliser la même montre et analyser leur performances. Un numéro de 1 à 3 est assigné à chaque nageur qui peut configurer ses données individuellement.

Réglage de l’heure

Depuis TIME SET dans le menu SETUP, appuyez sur la touche Start. Les heures clignotent, appuyez sur Haut (up) et Bas (down) pour régler les heures.
Appuyez sur Mode pour afficher les minutes et réglez-les de la même façon.
Effectuez les mêmes opérations pour régler l’année, le mois, la date, et le mode d’affichage de l’heure (12 ou 24 heures).
Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner sur SETUP.
Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner **au menu principal.**

Réglage de l’alarme

Depuis ALARM SET dans le menu SETUP, appuyez sur la touche Start. Les heures clignotent, appuyez sur Haut (up) et Bas (down) pour modifier la valeur.
Appuyez sur Mode pour régler les minutes.
Appuyez sur Mode pour activer ou non l’alarme (On ou OFF)
Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner sur SETUP.
Maintenez la touche Start 2 secondes pour retourner au menu principal.

Régler l'alarme sur ON active l'icône « alarme », au-dessus des secondes sur l'écran.

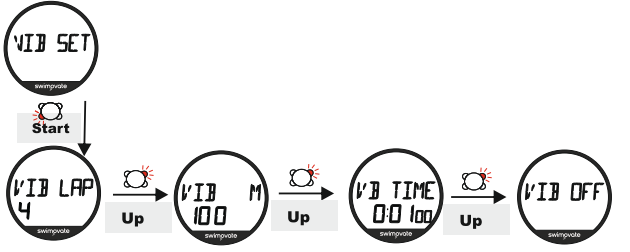
L'alarme retentira chaque jour à heure fixe pendant une minute ou jusqu'à ce que vous appuyiez sur Mode.

Alarme vibration

La PoolMateHr contient un vibreur qui s'active lorsque vous avez nagé un certain nombre de longueurs, une certaine distance ou après un temps donné.

Depuis le menu Setup, appuyer sur Start puis Mode jusqu 'à afficher VIB SET.

Par exemple, si cette alarme est configurée pour 4 longueurs (valeur par défaut), le vibreur s'activera pendant quelques secondes lorsque vous approcherez de la fin de la 4ème longueur. Ceci vous permet d'être averti sans regarder votre montre.

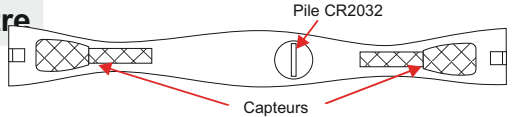


RESUME : Depuis VIB SET appuyer sur **Start**, appuyer sur **UP** et choisir le nombre de longueurs, la distance ou le temps et activer l'alarme. Appuyer sur **Start** pour sélectionner la valeur à changer. Appuyer sur **UP** et **DOWN** pour changer la valeur. Appuyer **Start** pendant 2 secondes pour sauvegarder.

Configurer le nombre de longueurs
Depuis le menu VIB SET, appuyer sur Start. VIB LAP 4 apparaît sur l 'écran. Appuyer sur *Start* et le nombre de longueurs se met à flasher. Appuyer sur **Up** et **Down** pour changer la valeur. Appuyer sur *Start* pendant 2 secondes pour sauvegarder.

Configurer une durée
Depuis le meu VIB SET,appuyer sur Start. VIB LAP apparaît sur l 'écran. Appuyer deux fois sur **UP** afin d 'afficher VIB TIME.
Appuyer sur Start et les heures se mettent à flasher. Appuyer sur Up et Down pour changer la valeur. Recommencer l 'opération pour les minutes et secondes. Appuyer sur Start pendant 2 secondes pour sauvegarder.

Ceinture cardio-fréquencemètre



IMPORTANT: la PoolMateHr est conçue uniquement pour le sport et ne peut en aucun cas remplacer un appareil médical.

Ceinture cardio

1, Humidifier les capteurs de la ceinture avec quelques gouttes d'eau de salive ou du gel conductif afin d'assurer le meilleur contact possible.

2, Sangler la ceinture autour de votre poitrine et ajuster la sangle élastique afin d'assurer votre confort. Afin d 'optimiser la transmission du signal à la montre, assurez-vous que la ceinture se situe en-dessous de vos pectoraux avec le logo Swimovate au centre de votre poitrine.

SIGNAL TRANSMIS

1, La PoolMateHr a été conçue afin de transmettre le signal sous l'eau a contrario de la plupart des moniteurs cardiaques. Cette technologie utilise un signal de basse fréquence capable de se propager dans l'eau. Il est important de noter que cette transmission peut être affectée par la proximité d'appareils émettant un champ électromagnétique tels que les ordinateurs, computers, certains tapis de course ou autre moniteurs cardiaques. La conséquence peut être une erreur dans les informations transmises à la montre. Si cela se produit, éloignez ces appareils et démarrer une nouvelle séance.

2, La distance de transmission entre la ceinture cardio et la PoolMateHr est limitée à la distance entre la ceinture et le poignet du même nageur. Si cette distance est supérieur, le signal risque de ne pas être reçu par la montre.

Si le signal n'est pas correctement reçu par la PoolMateHr :

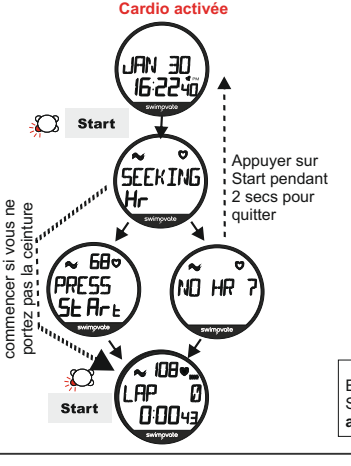
- Vérifier que la ceinture est correctement positionnée près de votre coeur.
- Vérifier que la conductivité entre les capteurs et votre poitrine est bien assurée
- Vérifier les niveaux de charge des batteries de la ceinture et de la montre. Une charge faible peut affecter la transmission
- La pile de la ceinture est de type CR2032 et peut être remplacée en dévissant son réceptable avec une pièce de monnaie.

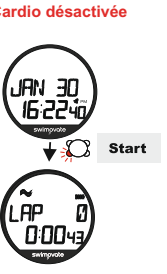
Natation

Enregistrer une séance

Lorsque l 'heure est affichée, appuyer sur Start pour commencer la séance. L 'icon SWIM apparaît.
Si la cardio est activée, la montre cherche le signal provenant de la ceinture cardio et affiche **SEEKING Hr**. Si elle détecte le signal, elle affiche **PRESS start** sinon elle affiche **NO HR?**
(Si vous portez la ceinture cardio et que la montre ne le détecte pas, relancez la recherche en appuyant sur Start pendant 2 secs et recommencez l'opération)
Appuyez sur **Start** et commencez à nager !
Si la cardio est désactivée, appuyez sur **Start** et commencez à nager.

Au cours ou après la séance, appuyez sur **Up** et **Down** pour visualiser le nombre de mouvements, la distance, les calories brûlées ou l'indice d'efficacité.
Appuyez **Mode** pour visualiser le temps écoulé depuis le début de l'enregistrement. Appuyez à nouveau pour afficher l'heure.





En mode natation, appuyer sur Start pendant 2 secs **pour arrêter la séance**

Séances de natation

PoolmateHr peut enregistrer jusqu'à 99 séances

Enregistrements de séances individuelles

Supposons que vous vouliez nager 10 séries de 100 m. Vous avez la possibilité d'enregistrer chaque série au sein d 'une séance.

Appuyez sur Start et nagez la première série.

Appuyez sur Start pour mettre en pause. La lettre P apparaît à gauche du temps enregistré pour votre 1ère série qui reste affiché pendant 3 secs. Ensuite, le temps de pause est affiché.
Appuyez sur Start pour démarrer la 2ème série. Appuyez sur **Start** à la fin de la série. Après la pause, appuyer sur **Start** pour commencer la 3ème série, etc.

A la fin des 10 séries, appuyer sur **Start** pendant 2 secs pour arrêter l 'enregistrement de la séance.

Vous avez la possibilité d 'enregistrer n'importe quelle combinaison de distance et séries au sein d'une séance.

La lettre P indique que la montre est en pause
Les longueurs ne sont plus comptées et le temps de pause est affiché.
Assurez-vous que ce P n'est pas affiché lorsque vous nagez

Tout en nageant, appuyer sur Mode pour afficher le temps écoulé ou l 'heure

Appuyer sur UP pour visualiser le nombre de mouvement, la distance, les calories, l 'indice d 'efficacité

NOTE: Si la montre ne détecte aucun changement de longueurs pendant 5 min, le mode Natation est automatiquement interrompu afin d'économiser la batterie et la séance en cours est perdue. Donc, assurez-vous de bien enregistrer votre séance en appuyant sur **Start** pendant 2 secs.

Visualisation des séances

En nageant

Les données peuvent être visualisées en nageant. Par défaut, le nombre de longueurs est affiché. Pour faire défiler les autres données pour la séance en cours, appuyer sur UP, soit :

LAP- nombre de longueurs
STK- nombre de mouvements moyen
M- Distance
CAL- Calories brûlées
T- temps écoulé
SET- numéro de la série
TL- nombre total de longueurs
TOTAL T- temps total de la séance

Dernière séance

Les données de la dernière séance peuvent être visualisées en appuyant simplement sur **Up** et **Down**.

La PoolMateHr contient une mémoire importante capable d'enregistrer les détails de plusieurs séances permettant de ne pas devoir transférer les données après chaque séance. Si la fonction cardio est activée, la quantité de données enregistrées est plus importante limitant le nombre de séances enregistrables.

NOTE: Le détail des données par longueur n'est visualisable qu'à l'aide du logiciel.

Historique

Appuyer deux fois sur Mode pour accéder au menu de l 'historique

Appuyer sur **Start** puis **Up** et **Down** pour faire défiler les séances (la PoolMateHr indexe chaque séance par son numéro et sa date). Les données de la dernière séance apparaissent les premiers. Appuyer sur **Start** pour visualiser les détails de la séance sélectionnée, puis sur **Mode** pour faire défiler les informations de cette séance.

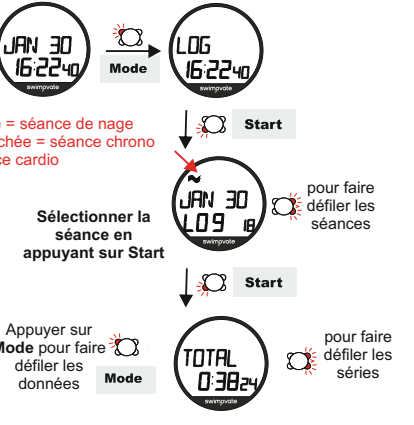
TOTAL - durée totale
REST - temps de pause,
KCAL - calories,
LAPS - nombre de longueurs,
METRES - total distance totale

Les données de chaque série peuvent être affichées

S1 TM - durée,
S1 RST - temps de pause,
S1 LAPS- nombre de longueurs,
S1 M - distance,
S1STK - nombre de mouvements moyen,
S1 SPD - vitesse,
S1 EFF - efficacité,
S1 KC - calories,
S1 MIN - rythme cardiaque min,
S1 AVG - rythme cardiaque moyen,
S1 MAX - rythme cardiaque max

Pour comparer une même donnée de plusieurs séries, sélectionnez-la en appuyant sur **Mode** puis appuyer Up et Down pour sélectionner une autre série.

Appuyer sur Start pendant 2 secs pour quitter.



Supprimer l 'historique

Toutes les séances sont automatiquement enregistrées dans l'historique mais vous pouvez, à tout moment, en supprimer.

Sélectionnez le fichier que vous souhaitez supprimer et appuyez sur Mode. Le message **ERASE** se met à clignoter. Appuyez à nouveau sur Mode pour supprimer ce fichier.

Attention : Tout fichier supprimé l'est définitivement.

Il n'est pas nécessaire de supprimer les séances les plus anciennes car si la mémoire est insuffisante pour une nouvelle séance, elles seront automatiquement effacées.

Vous pouvez également supprimer toutes les séances enregistrées en une fois (voir page 5).

Pour confirmer la suppression

Chrono

Ce mode peut être utilisé pour la course à pieds ou le vélo.

La PoolMateHr peut aussi être utilisée en mode chrono hors de la piscine pour enregistrer jusque 99 tours.

****** La cardio peut être enregistrée dans ce mode********

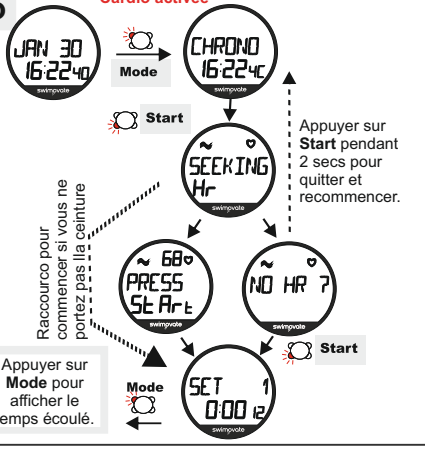
Appuyer sur Mode pour rentrer dans le mode CHRONO
Appuyer sur **Start**.
Si la cardio est désactivée, Set 1 s'affiche sur l'écran.

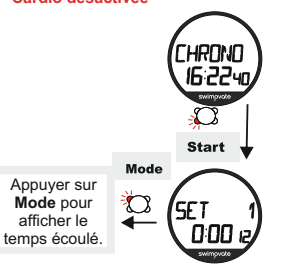
Si la cardio est activée, la montre affiche SEEKING HR, puis START quand le signal est détecté. Appuyer sur **Start** pour commencer.

Comme pour la nage, appuyer sur **Start** à nouveau pour faire une PAUSE. Appuyer sur **Start** pour redémarrer.
Un appui long arrêtera le chronométrage.
La séance peut être visualisée de la même façon qu'en mode Nage ; en appuyant sur **UP** et **DOWN** depuis l'écran LOG.
Pour les séances chrono, l'icône nage n'est pas affiché.

NOTE: en mode Chrono, le capteur de mouvements n 'est pas actif. Seul le temps est enregistré.

Chrono





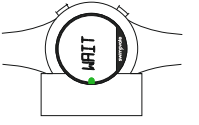
Bouton START :
Appui court pour démarrer.
Autre appui pour mettre en pause
Autre appui pour redémarrer.

Installation du logiciel

Télécharger la dernière version du logiciel sur le site www.poolmate.fr setion Support. Lancer l 'installation et suivez les instructions. Il est recommandé d'utiliser les paramètres par défaut.
Une fois l 'installation terminée, connectez la station d 'accueil à votre ordinateur et le pilote s 'installera automatiquement. Cette étape peut prendre quelques minutes et est suivie d 'un message de type « votre périphérique est prêt à être utilisé ».
Sur Windows, vous pouvez vérifier la bonne installation dans le gestionnaire de périphériques (Bouton Démarrer, puis « Panneau de configuration », puis « Gestionnaire de périphériques »). Une nouvelle entrée « Swimovate Pool-Mate Download Port (COMx) est apparue sous l'entrée « Ports (COM et LPT) indiquant que le driver est correctement installé.
Les utilisateurs de PC peuvent démarrer le programme à partir du bouton de démarrage, en sélectionnant «les programmes/Swimovate/PoolMatePro V2».

Recharger la batterie

Avant la première utilisation, la batterie de la montre doit être chargée. La charge ne peut s 'effectuer que si le logiciel Poolmate a été lancé.
Connectez la station d 'accueil et connectez la montre sur celle-ci. Assurez-vous que la face avant de la montre soit face à vous et que les boutons **UP** et **DOWN** soient visibles. Une fois la montre correctement positionnée, l 'écran affiche WAIT puis CONNECT.
L 'icône de la batterie clignote pendant la charge et s 'arrête de clignoter une fois la charge terminée. La charge complète peut prendre jusqu 'à 2 heures.
D'autres messages peuvent s'afficher sur la montre lorsqu'elle est placée sur la station d'accueil si un bouton a été enfoncé mais ceci n'a pas d 'impact sur la charge.

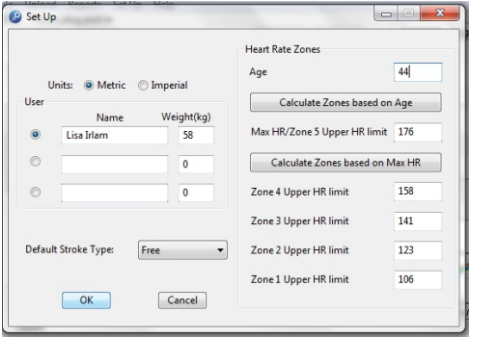


Configuration du logiciel

Sélectionner Set Up sur la barre de menus et indiquer votre nom d'utilisateur, votre numéro et les unités que vous souhaitez utiliser ; soit Métrique (Kg ou mètres) ou Impérial (Yards et Lbs) et ajouter votre poids. Définissez une nage par défaut grâce à la liste déroulante «Stroke Type» (celle que vous pratiquez le plus). Vous pourrez la changer lors des séances individuelles plus tard.
(Free = Crawl, Fly = Papillon, Back = Dos crawlé, Breast = Brasse)

Pour configurer les zones cardio, trois méthodes sont proposées. En cas de doute, optez pour la première.
1. Indiquez votre âge et cliquer sur *Calculate Zones based on Age*. La configuration se fait automatiquement.
2. Si vous connaissez votre rythme cardiaque maximum, vous pouvez l'indiquer dans le champ *Max HR/Zone5 Upper HR limit*. Puis, cliquez sur *Calculate Zones based on Max HR*.
3. Si vous êtes familier avec les zones cardios, vous pouvez les indiquer individuellement dans les 4 champs *Zone X Upper HR Limit*.
Cliquer sur OK pour sauvegarder.

Pour plus d'informations sur les zones cardiaques, consultez Internet. Ex : http://membres.multimania.fr/nabucco/fichiers/velo/coeur.html



Etat de la station d'accueil

Le logiciel vérifie la présence de la station d'accueil et affiche un message d'état sous la barre de menus. (Voir illustration page 18).

NOTE: cette détection peut prendre plusieurs secondes.

Les différents messages sont :

Initialising pod- vérification de la connexion
Charging- la montre est correctement insérée dans la station d'accueil et est en train de se recharger.
Charge off- la montre est rechargée
No watch/Charging- la montre n'est pas insérée dans la station d'accueil
Please plug pod in- la station d'accueil n'est pas connectée

Si le logiciel n 'arrive pas à détecter la station d 'accueil ou affiche un message d 'erreur, quittez le logiciel et relancez-le.

Transfert des données

Sélectionner Upload dans la barre de menus. Une fenêtre apparaît indiquant que le logiciel recherche le port USB sur lequel la station d'accueil est connectée («in USB Port»).

Lorsque le logiciel a trouvé ce port, il est indiqué de placer la montre sur la station d'accueil («watch on USB pod in Upload mode»).

Sur la PoolmateHr, sélectionnez le mode **Upload** en appuyant 3 fois sur le bouton Mode et posez-la sur la station d'accueil en prenant soin d'aligner le logo «pro» de la montre avec celui de la station d'accueil.

Le logiciel indique que les données sont en cours de transfert.

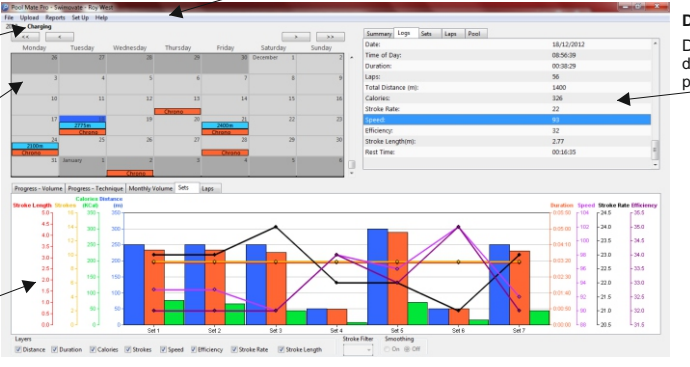
Ne pas déplacer la montre au cours du transfert.

A la fin du transfert, toutes vos données apparaissent sur le calendrier.

Présentation du logiciel

Barre de menus

Etat de la station d'accueil



DONNEES

Détail des valeurs de chaque paramètre.

CALENDRIER

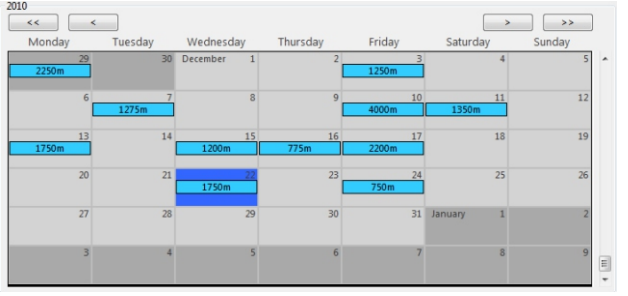
Cliquez sur une date pour visualiser les entraînements.

GRAPHIQUES

Visualisation des données sous

Calendrier

Lorsque vos données sont transférées, les séances enregistrées apparaissent dans le calendrier aux dates auxquelles elles ont eu lieu.



Les séances de natation apparaissent en bleu avec la distance nagée.

Les sessions chrono apparaissent en rouge et montrent les durées des entraînements.

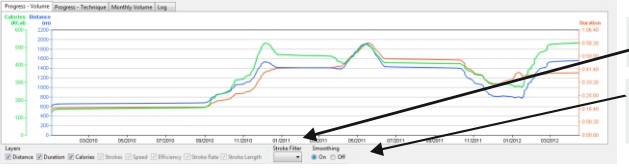
La date du jour apparaît en vert et la date sélectionnée en bleu foncé.

Pour visualiser les données d'un entraînement, cliquez dessus. Les données apparaitront dans la zone des données sur la droite et sur le graphique en dessous.

Vous pouvez naviguer entre les mois et années en utilisant les flèches en haut de la barre de défilement sur la droite.

Graphiques

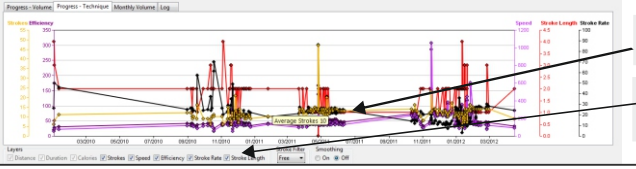
Onglet Progress—Volume : présente l'évolution des données générales: calories brûlées, distance, durée (Duration)



Filtrage par type de nage

Mettre sur ON pour voir la tendance générale, mettre sur OFF pour voir exactement les données de chaque

Onglet Progress—Technique : présente l'évolution des données techniques : calories brûlées, distance, durée (Duration)



Survolez un point pour voir les valeurs, cliquez dessus pour voir les données de l'entraînement.

Vous pouvez enlever les données qui ne vous intéressent pas en décochant ces cases.

Onglet Progress—Volume : présente l'évolution des données générales: par mois calories brûlées, distance, durée (Duration)

Montre la durée, la distance et les calories brûlées par mois.

Onglet Progress—Log : présente les détails par série.

Montre la durée, la distance, la moyenne des mouvements de bras, la vitesse, la distance par cycle et la fréquence gestuelle, l'efficacité et les calories brûlées pour chaque entraînement
Vous pouvez voir votre progression dans chaque série.

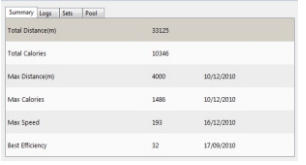
Données par longueur

Affiche la longueur moyenne par mouvement (Stroke Length), le nombre de mouvements (Strokes), le rythme cardiaque (Heart Rate), la vitesse (Speed), le rythme des mouvements (Stroke Rate), l 'indice d 'efficacité (Efficiency) dans le temps. Le rythme cardiaque est affiché en continu et les périodes de repos en rouge.

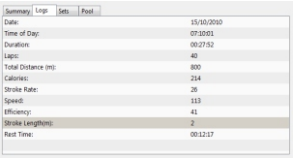
Les données visualisées peuvent être filtrées en cochant ou décochant les cases situées dans le bas de l'écran (Layers).

Visualisation des données

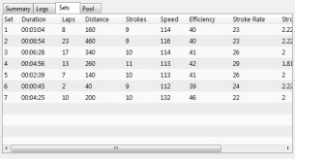
Onglet Summary (Résumé)
Affiche la distance totale nagée depuis votre premier entraînement et le nombre total de calories brûlées.
Montre également les détails de vos meilleures séances et quand ils ont eu lieu. Cliquer sur la date vous montrera cette séance.



Onglet Logs
Affiche les données à la date sélectionnée sur le calendrier. Si vous avez plus d'une séance, elles seront tous présentées, les unes après les autres. Utilisez la barre de défilement verticale pour voir les autres séance. Pour sélectionner une séance, cliquez sur une des lignes correspondantes.



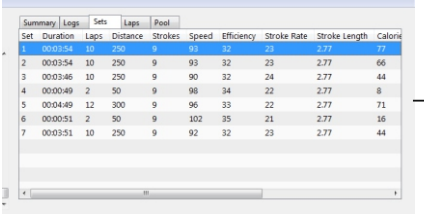
Onglet Sets (Séries)
Affiche les données des séries dans les entraînements sélectionnés.
Faire défiler à droite pour plus de détails.



Onglet Pool (Piscine)
Affiche la longueur de la piscine. Double cliquer pour la modifier si la valeur n 'est pas correcte.

Onglet LAPS
Affiche les données pour chaque longueur de la séance sélectionnée.
Sélectionner la série (set) dans l'onglet Sets, cliquer sur l'onglet Laps pour visualiser le détail des données par longueur.

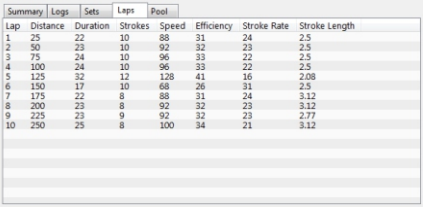
Sélectionner la série



Summary | Logs | Sets | Laps | Pool

Set	Duration	Laps	Distance	Strokes	Speed	Efficiency	Stroke Rate	Stroke Length	Calorie
1	00:03:54	10	250	9	93	32	23	2.77	77
2	00:03:54	10	250	9	93	32	23	2.77	66
3	00:03:46	10	250	9	90	32	24	2.77	44
4	00:00:49	2	50	9	98	34	22	2.77	8
5	00:04:49	12	300	9	96	33	22	2.77	71
6	00:00:51	2	50	9	102	35	21	2.77	16
7	00:03:51	10	250	9	92	32	23	2.77	44

Visualiser les données dans l'onglet Laps



Summary | Logs | Sets | Laps | Pool

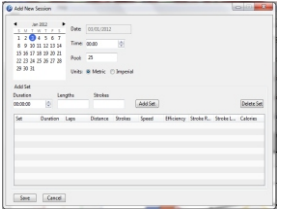
Lap	Distance	Duration	Strokes	Speed	Efficiency	Stroke Rate	Stroke Length
1	25	22	10	88	31	24	2.5
2	50	23	10	92	32	23	2.5
3	75	24	10	96	33	22	2.5
4	100	24	10	96	33	22	2.5
5	125	32	12	128	41	16	2.08
6	150	17	10	68	26	31	2.5
7	175	22	8	88	31	24	3.12
8	200	23	8	92	32	23	3.12
9	225	23	9	92	32	23	2.77
10	250	25	8	100	34	21	3.12

Ajouter et supprimer des données

Séances

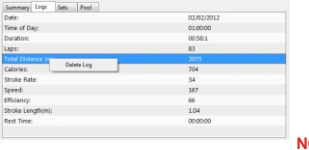
Ajouter une séance

Vous avez la possibilité d'ajouter manuellement une nouvelle séance.
Pour cela, sélectionner dans les menus File puis New Session entrez l'heure du jour, la durée, les longueurs et la distance par cycle moyenne par longueur. Les autres paramètres seront calculés pour vous. Vous pouvez ajouter des séries dans les entraînements également.

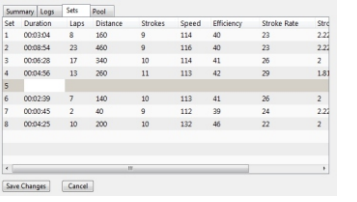


Effacer une séance

Pour effacer une séance, faites un clic droit sur la séance à supprimer et sélectionner «Delete Log».



Séries



Ajouter une série

Pour ajouter une série, faites un clic droit sur une série et sélectionner «new set» pour ajouter une série à la fin de la liste ou «new set» pour insérer une série après la série sélectionnée.

Supprimer une série

Pour effacer une série, faites un clic droit sur la séance à supprimer et sélectionnez «Set».

NOTE - les sessions Cardio ne peuvent pas être éditées

Edition des séances

Les séances cardio ne peuvent pas être éditées

Les données des séries d'une séance peuvent être modifiées pour ajouter, par exemple un commentaire ou modifier une valeur.
Double cliquez sur un champ dont vous voulez changer la valeur dans l 'onglet « Set » et entrez la nouvelle valeur.
Vous pouvez modifier les champs Duration (temps), Laps (nombre de longueurs), Strokes (nombre de mouvements), Stroke type (type de nage) et Notes (commentaires).

Filtrage par type de nage

Lors de la configuration du nageur, le type de nage par défaut est indiqué mais vous pouvez changer ce type par série.

La PoolmateHr ne détecte pas le type de nage automatiquement.

Rapports

Sélectionner **Reports** dans le menu **File** pour imprimer le détail de l 'historique.

EXPORT vers un fichier .CSV
Pour exporter les données dans un fichier .csv, sélectionner *File puis Export* dans le menu. Choisir un répertoire et un nom de fichier et cliquer sur Save.

Mise-à-jour du Firmware

Le firmware de la PoolMateHr peut être mis à jour avec une nouvelle version disponible sur le site www.poolmate.fr, section support.

Connectez la station d 'accueil et la montre sur celle-ci.
Sélectionner *PoolMate Hr/ Pod Diagnostics* dans le menu *Help*
Le logiciel effectue quelques tests et affiche la version courante du firmware installé dans la montre.
Ne mettez à jour le firmware que si une nouvelle version est disponible ou sur instruction du support Swimovate.

Téléchargez le dernier firmware (fichier .BIN) et sauvegardez-le sur votre ordinateur.
Sélectionnez *PoolMate Hr/ Watch Update* dans le menu *Help*, puis suivez les instructions. Indiquez le répertoire dans lequel vous avez sauvegardé le fichier .BIN et cliquez sur Ouvrir.

NE PAS RETIRER LA MONTRE DE LA STATION D 'ACCUEIL PENDANT LA MISE A JOUR

SEULS LES FICHIERS TELECHARGES SUR www.poolmate.fr DOIVENT ETRE UTILISES

FAQs

Q Comment fonctionne la PoolMateHr ?
R La PoolMateHr contient des capteurs qui détectent le mouvement de votre bras. Notre logiciel analyse les données et extrait automatiquement les informations concernant les longueurs effectuées, le nombre de mouvements, la distance parcourue, la vitesse et les calories dépensées.

Q Ai-je besoin de presser un bouton au bout de chaque longueur, comme avec les autres compteurs ?
R Non, avec la PoolMateHr, vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton à la fin de la longueur. Tout est automatique. Pool-Mate détecte chaque nouvelle longueur sans que vous n'ayez rien à faire.

Q Pourquoi dois-je entrer mon poids et mon sexe ?
R Grâce à ces données, la PoolMateHr peut calculer les calories que vous dépensez

Q The PoolMateHr doesn't work when I'm doing kick sets or some drills.
A The PoolMateHr must be put into Pause mode when kicking or drilling.

Q PoolMateHr ne détecte pas toutes mes longueurs
R Si vous vous apercevez de résultats inexacts concernant vos longueurs, assurez-vous que la montre n'est pas lâche au poignet. Essayez également, au début de chaque longueur, de glisser davantage. Vous perdrez alors moins d'énergie et donnerez plus de temps à votre PoolMateHr pour détecter la nouvelle longueur. Certains pourront obtenir des données plus justes en changeant la montre de poignet.

Q PoolMateHr ne fonctionne pas quand je décompose un mouvement ou ne fais que des battements de jambes
R PoolMateHr a été conçu pour détecter vos mouvements de bras conformes aux styles suivants : Crawl, brasse, dos, papillon. Dans les autres cas, mettez votre PoolMatePro sur Pause

Q PoolMateHr fonctionne t-il en eau libre?
R PoolMateHr a été conçu pour la natation en piscine et cette version ne fonctionne pas en eau libre.

Q Puis-je porter la montre PoolMateHr au poignet droit?
R Oui, il est tout à fait possible de porter la montre PoolMateHr au poignet droit. Il vous suffit d'entrer vos préférences dans le menu (setting)

Q PoolMateHr affiche des résultats erronés quand je change de style en cours de longueur

R PoolMateHr n'a pas été conçu pour reconnaître les changements de style en cours de longueur. Si vous décidez de changer de style, faites-le au moment de débuter une nouvelle longueur. Si une hésitation ou une interruption de mouvement se produit au cours d'une longueur, cela peut également engendrer des résultats erronés.

Q Que mesure l'indice d'efficacité ?

R L'indice d'efficacité, c'est le nombre de mouvements, plus le temps écoulé pour nager 25m. Concentrez-vous sur la réduction de ce chiffre pour améliorer votre efficacité.

Q En quelle unité la vitesse est-elle mesurée?

R Nous avons constaté que le laps de temps pour parcourir 100 m est une donnée plus significative concernant votre vitesse que les mètres/seconde ou km/heure vu que les nageurs ont l'habitude de se fier à l'horloge de la piscine pour connaître leur vitesse. La donnée « vitesse » (speed) correspond donc à la distance moyenne parcourue /100m.

Q PoolMateHr fonctionne t-il en cas de virage-culbute?

R Oui,PoolMateHr fonctionne en cas de virage-culbute mais aussi si, tout simplement, vous ne faites que toucher le mur.

Q La ceinture cardio glisse lorsque je nage.

A Resserrez-la ou essayez de la porter sous la combinaison.

Q Quelle est la précision de PoolMateHr?

R La montre PoolMate a été testée sur une grande variété de nageurs et sur une période de plus 18 mois avant sa mise en vente. L'exactitude des résultats a été établie dans 99,75% des cas sur des milliers de longueurs parcourues - étude basée sur des 1500m effectués entre 22 et 40 minutes. Aucune garantie de précision ne peut être assurée pour chaque individu et les taux peuvent différer avec les utilisateurs dont les mouvements ou les capacités s'écartent de la norme.

Q PoolMateHr fonctionne-t-il dans toutes les piscines?

R La montre PoolMateHr fonctionne dans des bassins de plus de 10 mètres de long. Il suffit de régler la longueur de la piscine dans le menu « setting ». Par défaut, la montre indique 25m.

PoolMatePro détecte que vous nagez après quelques mouvements. C'est pourquoi, si vous nagez dans un bassin trop court, Pool-Mate n'a pas le temps de détecter les mouvements avant que vous ne terminiez votre longueur.

Q La PoolMateHr n 'enregistre pas la cardio

A Vérifiez que la cardio est activée dans le menu **Setup**. Vérifiez que le bon contact des capteurs de la ceinture avec votre torse et que la ceinture est bien attachée. Eloignez-vous de toutes sources magnétiques perturbantes comme des ordinateurs, des tapis de course, etc. Vérifiez l 'état de la pile de la ceinture et la charge de la montre. Sinon, contactez le support Swimovate.

Enregistrement de votre achat

Enregistrez votre achat sur www.swimovate.com/register/

Entretien

PoolMateHr et sa ceinture cardio sont étanches jusqu'à 50 mètres, mais les boutons ne sont pas conçus pour être manipulés sous l'eau. Assurez-vous que PoolMateHr est hors de l'eau avant d'appuyer sur un bouton.

PoolMateHr ne devrait pas être utilisé si des gouttelettes ou de la buée apparaissent à l'intérieur de la montre. Ne tentez jamais de démonter la montre ou d'effectuer l'entretien de votre Pool-Mate vous-même.

Protégez toujours votre PoolMateHr contre les chocs, les objets pointus et tranchants, les chaleurs extrêmes ou l'exposition prolongée et directe aux rayons du soleil.

Lorsque vous ne l'utilisez pas, stockez votre PoolMateHr dans un environnement propre et sec, à température ambiante. Ne le rangez pas dans un espace humide, comme un sac de sport.

Ne pas exposer à des produits chimiques ou de nettoyage qui risqueraient d'endommager votre PoolMateHr.

Si votre PoolMateHr est sale, essuyez-le avec un chiffon doux et humide. Un savon doux peut être utilisé si nécessaire.

La pile (CR2025) a une durée de vie estimée à plus de 12 mois. Plus vous utiliserez PoolMate Pro, plus la durée de vie de la pile se réduira. La montre devra être renvoyée à votre distributeur Swimovate (www.swimovate.com) pour tout remplacement de pile ou être confiée à un professionnel. Ne pas changer la pile vous-même.

Garantie

Aucune garantie n'est apportée quant à l'exactitude de la montre ou de la capacité de son compteur avec des nageurs particuliers ou des mouvements particuliers. Si ce produit présente des défauts matériels ou de fabrication, Swimovate Ltd s'engage à le réparer ou le remplacer gratuitement sur une période de douze mois après la date d'achat (preuve d'achat requise). Cette garantie n'est offerte qu' à l'acheteur d'origine et couvre les dysfonctionnements, les défauts matériels ou de fabrication qui se produiraient lors d'une utilisation normale. Elle ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes résultant de négligence, accident, mauvaise utilisation, mauvaise manipulation, altération ou modification du produit ou toute défaillance provoquée par le fonctionnement du produit en dehors du champ d'application de son cahier des charges.

Swimovate Ltd ne saurait en aucun cas être tenu responsable des dommages collatéraux ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser le produit. Swimovate Ltd n'assume aucune responsabilité pour pertes ou réclamations formées par des tiers. Si une réclamation sous garantie semble être nécessaire, contactez Swimovate par email à support@swimovate.com (ou par téléphone +44 (0)1784 481562) afin d'obtenir un numéro de retour avant de retourner votre PoolMate Pro.

Aucun retour ne sera pas accepté sans numéro de retour.

L'indice d'efficacité est calculé à partir de la distance/mouvement et du temps/mouvement.
Plus l'indice est faible, plus vous êtes efficace :

Moins de 30	Excellent – Sportif professionnel
30-40	Très bien
40-50	Au dessus de la moyenne
50-70	Dans la moyenne
Plus de 70	En dessous de la moyenne

Certification
La montre PoolMateHr est certifiée CE. Le sigle CE est utilisé par conformité avec la directive de l'Union Européenne CEM 89/33/CEE.
La montre a également passé avec succès les tests de la FCC (Federation of Crafts and Commerce - Federation de l'artisanat et du Commerce) conformément à l'article 15 de la FCC pour les équipements numériques de classe B.

Brevet
PoolMateHr est protégée par les brevets suivants :
UK : numéro 0822084.0
USA : numéro US2010204952

Ce mode d'emploi et son contenu sont destinés uniquement à l'usage de nos clients concernant le fonctionnement de Pool-Mate. Ce contenu ne peut pas être reproduit sans l'accord préalable écrit de Swimovate Ltd. Un grand soin a été pris pour s'assurer de l'exactitude de cette documentation, mais son contenu est sujet à changement à tout moment sans préavis.

La dernière version de cette documentation peut être téléchargée sur www.poolmate.fr.

Copyright © 2013 Swimovate Ltd

Swimovate and PoolMate sont des marques déposées

Pour plus d 'informations, visitez notre site www.poolmate.fr

CE FC